

**ЧУ «Разуменский дом детства»**

**«Принята»**

Педагогическим советом

ЧУ «Разуменский дом детства»

Протокол № 1  
« 29 » 08 2025 г.

**«Утверждаю»**

директор

ЧУ «Разуменский дом детства»

А.Г. Негомодзянов

Приказ № 9-ОД

от «01 » 09 2025 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ХОРЕОГРАФИИ  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
«ЛАБОРАТОРИЯ РАДОСТИ»  
на 2025-2026 учебный год**

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Период реализации: 1 год

Общее количество часов: 72ч

Форма реализации: очная

**Автор программы:**

Педагог дополнительного образования  
Хрустова Елена Вячеславовна

Белгородская область, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью психофизического развития детей, посредством танца. Наибольшее значение приобретают методы коррекционной работы, позволяющие улучшить общефизическое состояние ребёнка, имеющего отклонения и нарушения в развитии.

**Проблема** заключается в том, что в настоящее время в детских воспитательных учреждениях наблюдается увеличение числа детей с рядом определённых «особенностей», которые требуют системного подхода к коррекции психофизического развития.

Анатолий Антонович Ивашковский, в учебно-методическом пособии «Хореокоррекция: теоретические и практические основы» (2006 год), рассматривает теоретические основы управления движением и двигательные особенности школьников, и представляет различные психолого-педагогические методы и приёмы, а также танцевальные и музыкально-психологические «рецепты», позволяющие в доступной игровой форме сохранять и укреплять здоровье детей. В учебном пособии заслуженного деятеля искусств Российской Федерации, кандидата и профессора искусствоведения Пуртовой Тамары Валентиновны «Учите детей танцевать» (2001 год) раскрываются основы танцевальной грамоты, приводится методика проведения занятий с детьми, только начинающими осваивать танцевальные движения. Оздоровительно-развивающая программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей и танцевально-ритмической гимнастике описана в учебной программе «От ритмики к танцу» (2009 год) заслуженным работником культуры РФ – Шершнёвым Виктором Григорьевичем, которая раскрывает важность художественно-эстетического воспитания, средствами ритмики и хореографии, необходимой для содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.

**Цель программы** «Лаборатория радости» применять коррекционные методики развития ребёнка на занятиях хореографией в детских воспитательных учреждениях. Развитие двигательной активности и творческого потенциала детей.

**Гипотеза исследования** основана на предположении, согласно которому специально разработанный комплекс занятий по хореографии для детей с сохранным интеллектом и особенностями развития, с использованием корригирующих методик, обладает оздоровительным эффектом и будет способствовать эмоциональной разгрузке и их правильному физическому развитию.

Проблема, цель и гипотеза определили следующие **задачи**:

Врач и педагог Кащенко В. П. в работе «Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков» определил «действенный метод снижения уровня тревожности у детей и подростков, в качестве которого выступает привлечение детей к творческой деятельности различного характера, что также является способом профилактики девиантного поведения. Любая творческая деятельность помогает ребенку реализовать свой потенциал, преодолеть страхи и неуверенность».

Среди большого числа видов эстетического и художественного воспитания детей – хореография занимает особое место. Как никакое другое искусство, она обладает большими возможностями, так необходимыми для полноценного гармоничного и физического развития ребенка. Кроме физического воспитания, занятия хореографией положительно влияют на развитие творческих способностей, совершенствование детского творчества.

Суть танцевальных занятий, основанная в частности на коллективных действиях, является соединением пластических, изобразительных, музыкальных и других средств художественной выразительности. В творческом процессе создаются предпосылки развития творческих качеств детей различного рода – как эстетических, так и нравственных.

Хореографу важно донести до воспитанников идею о том, что занятия хореографией прививают основы этикета и способы правильного поведения в

обществе, положительно сказываются на физической форме, улучшают эмоциональный фон. В танце дети часто взаимодействуют друг с другом – это взаимодействие повышает уровень дисциплины, создаётся чувство ответственности и товарищества. Помимо этого, у ребят, занимающихся хореографией, развивается память, внимание, вырабатывается пластика. В будущем появляется уверенность, умение согласовывать движения с музыкой, воспитывается действенность и инициатива.

В самом начале своей работы в детском доме хореограф обязан определить возрастные характеристики и психофизиологические особенности воспитанников учреждения, как объекта педагогического воздействия. Его задачей является изучение характера межличностных отношений и обоснование своими действиями роли педагога в формировании и развитии гармоничной личности. Обобщение всего своего практического опыта работы позволит использовать методы наглядности, систематичности, анализа результатов, индивидуальности подхода к образовательному процессу.

Благополучное эмоциональное самочувствие, состояние безопасности и уверенности, подталкивает ребёнка к наиболее полному самовыражению личности в коллективе, создает положительную атмосферу для развития творческих задатков детей, раскрывает важность сочувственных отношений друг к другу.

Хореограф в детском доме – не просто учитель, скорее наставник. Его задача раскрепостить ребёнка, позволить чувствовать себя уверенно, помочь ощутить свободу в движениях, дать возможность полнее раскрыть свою индивидуальность, раскрыть заложенные возможности.

Доступность общения между воспитанниками детского дома и социумом, многообразие социальных связей, активность педагогов в организации взаимодействия с социальными институтами и учреждениями создают такую воспитательную систему детского дома, которая обеспечивает его воспитанникам высокий уровень социализации, а также формирование социально зрелой личности.

Что же касается специфики работы хореографа в детских воспитательных учреждениях, она складывается из методики преподавания, знания, мастерства, культуры педагога. Занятия необходимо проводить в соответствии с планом работы и программой, осуществляя индивидуальный подход к каждому ребёнку с учётом его возможностей и способностей. На занятиях нужно уделять должное внимание вопросам дисциплины, воспитывать в детях собранность, внимание, сообразительность, умение выполнять поставленные задачи, а также воспитывать у детей силу воли и характер. Каждое занятие должно начинаться с установления благожелательного эмоционального контакта между педагогом и детьми.

Основное содержание учебного материала программы составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

### **Содержание программы**

Танцевальные занятия включают в себя:

1. Разминочные упражнения. С помощью специальных разминочных упражнений ребенок учится разогревать мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. В процессе разминки увеличивается степень подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

2. Ритмические упражнения. Одно из важнейших условий правильного исполнения логоритмических упражнений – способность воспринять его ритм в сочетании с ритмизацией текста и вовремя в него включиться. Дети с психофизическими отклонениями, как правило, не очень хорошо улавливают ритм, а тем более не всегда могут передать его движениями. Именно ритмические упражнения, позволяют развить у ребёнка чувство ритма и умение двигаться в соответствии с музыкальным материалом.

3. Упражнения на пластику и фантазию – развивают воображение ребенка и позволяют научить его импровизировать под музыку. Наблюдая с

ребенком за растениями, животными, птицами, рыбами, мы запоминаем их движения, повторяя под музыку.

4. Хореографические упражнения дают представление об основах танцевального движения. На занятиях могут быть изучены простейшие танцевальные элементы и композиции.

5. Комплекс специальной корригирующей гимнастики для детей с особенностями развития, направленный на коррекцию физического развития.

6. В музыкально-ритмических и танцевальных играх дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игры создают на занятии атмосферу радости, бодрости и удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки.

## **Раздел 1. Разминка. Ритмопластика.**

*Разминочные упражнения* проводится на каждом занятии в виде статического танца. Включаются элементы разных видов хореографии, изучение основных позиций рук и ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С помощью специальных разминочных упражнений ребенок учится разогревать мышцы и готовится к более сложным танцевальным упражнениям. Основная цель данных упражнений — научить школьников с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

*Задача* – развитие координации памяти и внимания, умение читать движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Разминка необходима для последовательной, детальной разработки всех основных групп мышц и суставов: шеи, плечевого сустава, предплечья, кистей, всей руки, корпуса, бёдер, колен и стоп.

К основным задачам метода *ритмопластики* относится: развитие и коррекция психофизических функций, развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств, преодоление мышечных защемлений,

доведение до двигательного автоматизма движений, развитие точности реакции на звуковые сигналы, грамотное восприятие и анализ характера музыкального материала.

## **Раздел 2. Логопедическая ритмика (логоритмика).**

Одним из звеньев коррекционной педагогики, является логопедическая ритмика, представляющая собой неразрывную связь между словом, музыкой и движением. Эта методика появилась в начале XX века в Европе, и представляла собой систему, так называемого «ритмического воспитания». Прародителем данного направления является швейцарский педагог и музыкант – Эмиль Жак Далькроз. Основой его методики было выражение музыки при помощи движения, т. е. тело человека становилось, своего рода, инструментом, способным точно и чутко передавать ритм и динамические оттенки, а главное, художественный замысел всего музыкального произведения. Логоритмические занятия позволяют не только овладеть двигательными навыками, но и влиять на совершенствование речи, умение ориентироваться в окружающем мире, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. При регулярных занятиях в организме ребёнка происходит реорганизация дыхательной, речевой, двигательной и познавательной систем. Чтобы занятия были более продуктивными и приносили хороший результат, нужно следовать **основным педагогическим принципам:** систематичности, последовательности (постепенное усложнение материала), периодическому повторению материала. Педагогу необходимо правильно подбирать репертуар, особенно для детей младшего возраста, постоянно его обновлять, внося с учётом времени и особенностей обучаемых детей определённые коррективы. Одно из важнейших условий правильного исполнения логоритмических упражнений – способность воспринять его ритм в сочетании с ритмизацией текста и вовремя в него включиться. Дети с психофизическими отклонениями, как правило, не очень хорошо улавливают ритм, а тем более не всегда могут передать его движениями. Именно

ритмические упражнения позволяют развить у ребёнка чувство ритма и умение двигаться в соответствии с музыкальным материалом.

### **Раздел 3. Игровой стрейчинг. Развитие фантазии.**

Не менее интересной методикой является игровой стретчинг, которая основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывая глубокое оздоровительное воздействие. Все упражнения также проводятся в форме сюжетно-ролевой или тематической игры. Например, упражнение «Кошечка», в ходе которого, помимо корректировки работы опорно-двигательного аппарата, осуществляется процесс «вживания» в определённый образ, доступный для понимания любому ребёнку. Упражнения в игровом стретчинге направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление связочного аппарата. Большое внимание уделяется развитию эластичности мышц, развитию координации движений, а также привитию старательности и воспитание выносливости». Упражнения на пластику и фантазию – развивают воображение ребенка и позволяют научить его импровизировать под музыку. Наблюдая с ребенком за растениями, животными, птицами, рыбами, мы запоминаем их движения, повторяя под музыку.

Импровизация – спонтанное творческое выражение, определяющееся, как правило, в непривычном и неосознанном характере движений. Результаты танцевальной импровизации непредвиденны, и это даёт возможность учеников освободить от жёстких систем и стандартных моделей поведения. Танцевальную импровизацию нельзя назвать абсолютно спонтанной, ведь всё равно движения выстраиваются на основании мышечной памяти, предыдущего опыта от полученных знаний. Однако, при всех плюсах и разносторонности данного метода, для детей с ЗПР такая форма работы может быть трудна, и воспитаннику на уроке будет некомфортно. Поэтому перед работой с данным методом, хореографу стоит



убедиться, что учащиеся эмоционально раскрепощены и обладают достаточным багажом знаний для приведения импровизации в действие.

#### **Раздел 4. Азбука танцевального движения.**

Хореографические упражнения дают представление об основах танцевального движения. На занятиях могут быть изучены простейшие танцевальные элементы и композиции. Нередко бывает, что вначале упражнения исполняются детьми живо, эмоционально, с большим желанием, а затем, по мере многократного повторения, интерес детей ослабевает. Разнообразить упражнения и танцевальные элементы позволят смена музыкального сопровождения и игровая форма проведения урока, о которой уже говорилось ранее. Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и других танцевальных упражнений. Занимаясь хореографией, ребята изучают основные движения и элементы: разнообразные шаги, хлопки и притопы, прыжки, вращения и повороты и т.д. А такие понятия, как: круг, диагональ, линия, колонна, деление зала по точкам – учат ориентироваться в пространстве. Изучение понятий: «опорная» и «работающая нога», «тяжесть корпуса», дают представление о правильном исполнении движений.

#### **Раздел 5. Специальная коррегирующая гимнастика**

Важность комплекса заключается в том, что на занятиях коррегирующей гимнастикой происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного и физического развития, а также осуществляется корректировка природных данных.

Содержание коррегирующей гимнастики определяется исходя из особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей воспитанников детского дома. Развитие и укрепление основных

функциональных систем организма, а именно – нормализацию мышечного тонуса, преодоление патологических установок и рефлексов, формирование основных движений, развитие двигательных качеств, укрепление отдельных мышечных групп и формирование дифференцированных движений.

### **Раздел 6. Музыкально – ритмические и танцевальные игры.**

В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Любая игра имеет свои правила, которые надо соблюдать, поэтому игры укрепляют дисциплину, приучают детей уважать друг друга, отвечать за свои действия. В играх широко используется ходьба, бег, прыжки – всё это оказывает значительное воздействие на органы дыхания, кровообращения и на двигательный аппарат. В музыкально-ритмических и танцевальных играх дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игры создают на занятии атмосферу радости, бодрости и удовольствия. Занятия можно проводить целиком в игровой форме, а можно выделить лишь определённую часть урока. Возможность чередовать движения с отдыхом способна обучить воспитанника регулировать степень напряжения внимания, уметь быстро принимать решения, ориентироваться в изменениях условий окружающей среды, проявлять ловкость, инициативу и самостоятельно находить пути достижения цели. Танцевальные композиции в игровой форме позволяют наполнить обычные занятия танцами яркими образами, формируют условия эмоциональной разрядки, совершенствуют функции координации и внимания.

Программа «Лаборатория радости» отличается коррекционной направленностью обучения, обусловленной спецификой усвоения учебного материала детьми, испытывающими стойкие трудности в обучении, причиной которых является задержка психического развития различного характера.

### **Методические рекомендации**

Процесс обучения навыкам хореографии непрерывно связан с нагрузками, однако нагрузка как самостоятельное звено не имеет

воспитательного значения. Она непременно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача хореографа, как педагога – воспитать стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного. Обучение танцевальным движениям осуществляется вербально и не вербально. Необходимо точно соблюдать баланс в сочетании этих двух методов. Не стоит слишком уделять внимание словесным объяснениям, это может привести к потере интереса, однако ограничение практическим показом может привести к подражанию и неосознанному исполнению движений.

Психологами и педагогами, разработана формула закона усвоения материала: ***воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат***. Каждый элемент данной формулы важен и не предполагает разрыва в этапах усвоения: восприятие сопровождается осмыслением, следовательно, осмысление – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определённая последовательность возбuditельно-тормозных процессов, т. е. вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. В этой связи существует последовательность: ***от ощущений к чувствам, от чувств, к привычке***.

Педагог дополнительного образования, заслуженный работник культуры РФ, эксперт ГАК МК МО Шершнёв В. Г. В своей работе «От ритмики к танцу» утверждает о доказанности того, что «мышечная память, как и психика человека, поддаётся тренингу. Однако стоит учитывать, что лучше сразу же добиваться правильного исполнения движений, чтобы потом не было нужды в их переучивании». Подход к освоению танцевальных навыков в работе хореографа таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

В хореографии можно разделить простые и сложные координации. Простые координации – это одновременные и однонаправленные движения рук, последовательные и поочерёдные движения ног. Сложные координации – одновременные, но разнонаправленные движения рук и ног, переход с однонаправленных на разнонаправленные движения, с одного темпа на другой».

В результате многократных повторений движения и указаний педагога происходит окончательное закрепление системы, одновременно становится согласованной работа внутренних органов и опорно–двигательного аппарата. Внешне это отображается в точности движений, в лёгкости исполнения. Осознанный контроль за выполнением движений, в сочетании с музыкой, является залогом успешного формирования любого двигательного навыка, особенно танцевального. Педагог-хореограф постоянно должен напоминать ученикам об обдумывании каждого действия.

Для быстрого запоминания движений можно использовать образные подсказки, что-то вроде детских считалок. Разучивая движения, оттачивая технику исполнения, необходимо обращать внимание на каждый элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования условных рефлексов. Чем больше усвоено танцевальных движений, тем лучше развит двигательный анализатор и мышечная память. Это расширяет возможности организма переключиться с одной мышечной деятельности на другую, ведь даже самый простой танец состоит из комбинаций движений, и задача педагога научить ребёнка мгновенно переключаться с одного движения на другое, двигаться в соответствии со сменой темпа ритма, скорости, выполнять движения в различных рисунках, ракурсах, уметь ориентироваться в площадке.

Работа хореографа с детьми, воспитывающимися в детских домах, как правило, должна быть направлена не только на обучение основам танцевального искусства, но и на развитие эмоционального равновесия, стремления к гармонии с самим собой и окружающим миром. Особенно это относится к детям подросткового возраста, уже столкнувшимся с

комплексами, и ощущением что они «не такие как все». В данном случае можно обратиться к, так называемой, танцевально–двигательной психотерапии.

**Основными принципами танцевально–двигательной психотерапии являются:**

- 1) Неразрывность тела и психики индивида, постоянное взаимное влияние одного на другое;
- 2) Танец рассматривается как связь на трёх различных уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром;
- 3) Принцип целостности мыслей, чувства и поведения – изменения в чём-то одном влечёт за собой изменения во всей системе;
- 4) Творческие ресурсы ребёнка воспринимаются как неиссякаемый поток жизненной энергии, а тело – как процесс, а не объект или субъект.

Главное целью применения данной методики является развитие внутреннего доверия к самому себе на фоне повышения самооценки. Танец – это, прежде всего, способ «сказать» то, что невозможно передать словами. Это язык тела, который индивидуален для каждого человека. В данной методике «танец» рассматривается как психоэмоциональная разрядка, в движениях могут быть отображены и раскрыты эмоции и чувства. Танцевальные движения приводят к расходу энергии, вызывая удовольствие, в отличие от обычных движений человеческого тела, а энергетическая активность приводит к смене отрицательных эмоций на положительные.

Применение различных корригирующих методик позволяет с разных сторон подойти к вопросу психофизического воспитания на занятиях хореографией с детьми в детских воспитательных учреждениях. Специально организованные занятия хореографией оказывают положительное влияние на психическое состояние ребёнка, способствуют развитию пластичности, уверенности в себе, двигательной активности. Уже давно доказано, что ребёнок, занимающийся танцами, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

## **Специальная коррегирующая гимнастика для детей с задержкой психического развития.**

На сегодняшний день, к большому сожалению, достаточно высок процент детей, обладающих «особенностями» физического и психоэмоционального развития, проживающих в детских домах. Одновременно с умственной отсталостью отмечаются сопутствующие нарушения, связанные со зрительной патологией, остаточными явлениями нарушений опорно-двигательного аппарата, аутичным спектром проявлений в поведении. Недостатки физического сложения тела, пребывание в постоянной дисгармонии с окружающим миром, порождает массу комплексов и психологических проблем, что в дальнейшем влияет на социальное благополучие. А ведь всем известно, что здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, симметрично и полноценно развитый мышечный корсет являются не только залогом правильно развитого организма, но и эмоциональной стабильности и, как правило, уверенности в себе. В работе «Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата» педагога Малышевой В. Н., отмечено, что «нарушения в работе опорно-двигательного аппарата приводят к отставанию в моторном развитии – это проявляется в неуверенной походке, навязчивых раскачивающихся движениях, неумении производить обычные действия – бегать, прыгать».

Содержание коррегирующей гимнастики определяется исходя из особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей воспитанников детского дома и направлено на решение ряда задач:

- Развитие и укрепление основных функциональных систем организма, а именно – нормализацию мышечного тонуса, формирование основных движений, развитие двигательных качеств, укрепление отдельных мышечных групп и формирование дифференцированных движений;
- Развитие познавательной активности и деятельности, относящейся к чувственному восприятию;

- Развитие памяти и мыслительных операций, формирование наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- Развитие и коррекция эмоциональной сферы, формирование социальной направленности и потребности в общении со взрослыми и сверстниками, формирование и обогащение социальных представлений, знакомство с нравственными нормами;
- Приобщение к творческим видам деятельности и формирование эстетического вкуса.

Для достижения поставленных задач используются следующие методы обучения: методы стимулирования и мотивации, проявляющиеся в формировании интереса у ребёнка; методы формирования творческих способностей, путём активного обучения; методы повторения полученных знаний.

Первый комплекс упражнений направлен на формирование правильного дыхания, укрепление его функции и развитие дыхательной мускулатуры. Упражнения проводятся преимущественно стоя и представляют собой процесс сочетания дыхания с движением или произнесением различных считалок в стихотворной форме. При произношении на выдохе различных звуков происходит своеобразный вибромассаж, способствующий снижению спазм в бронхах и позволяющий увеличивать уровень физической нагрузки. Также, наряду с плавными и ритмичными дыхательными движениями проводятся упражнения с более резкими и глубокими вдохами и выдохами, используя кратковременные задержки дыхания.

Второй комплекс упражнений помогает сформировать и закрепить навыки правильной осанки, а также позволяет избежать образования или развития грудного кифоза – искривления верхнего отдела позвоночника. В ходе исполнения упражнений дети формируют навык удержания головы и туловища в правильном положении. Упражнения выполняются стоя, сидя и лёжа, допускается применение скакалки и другого спортивного инвентаря

Третий комплекс способствует укреплению мышечного аппарата, распределению нагрузки на основные группы мышц и способствует развитию всего физического состояния тела. Смена положений тела сказывается на устранении нарушений различного характера и правильному функционированию опорно-двигательного аппарата. Комплекс включает в себя упражнения, способные развить правильные мышечные ощущения, укрепить мышцы брюшного пресса и мышцы спины, развить подвижность тазобедренного, коленных и голеностопных суставов, а также учит контролю за напряжением и расслаблением мышц.

Четвёртый комплекс упражнений направлен на развитие координации и равновесия. Выполнение упражнений данного комплекса обеспечивает взаимодействие мышечного, вестибулярного, зрительного аппаратов, находящихся под влиянием центральной нервной системы. В процессе занятий обеспечивается устойчивое положение тела ребёнка, как при нахождении в статических позах, так и в момент перемещения в пространстве, осуществляется способность регулировать перемещение центра тяжести.

Пятый комплекс, в отличие от всех предыдущих, направлен на выработку у детей с сохранным интеллектом психомоторных функций и налаживание общего эмоционального состояния, помогает развить пластичность, способность понимать и чувствовать музыку. Сюда включены игры и задания на развитие познавательной активности, памяти, пространственного мышления, зрительного восприятия, задания на быстрое переключение внимания. Упражнения проводятся преимущественно в игровой форме и содержат в себе элементы актёрского мастерства.

Из-за ограничения природных данных, на первых этапах проведения занятий по корригирующей гимнастике у детей наблюдается негативное отношение, проявление агрессии, неспособность долго сосредотачиваться на упражнениях. Возникают трудности при исполнении движений, включающих в себя одновременное воспроизведение нескольких элементов (*например, одновременная работа головы и рук, или рук и корпуса и т.д.*).



Ещё одной проблемой является отсутствие чувства ритма и недостаточно развитое чувство координации. В процессе решения этих проблем нужно постараться найти подход к каждому ребёнку, с учётом его возрастных особенностей. Систематический повтор движений, постепенное наращивание нагрузки, отсутствие давления приведёт к снятию зажимов, и в итоге к положительным результатам. В ходе исполнения упражнений, представленных в комплексе, произошла активизация работы всех систем организма, что в итоге привело к совершенствованию двигательных навыков, улучшению состояния здоровья и увеличению работоспособности.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1** **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

#### **Упражнение «Подуй на одуванчик»**

«Подуй на одуванчик,

Как дует этот мальчик

Подуй, подуй сильнее

И станешь здоровее»

(Исходное положение – глубокий вдох, длительный выдох)

#### **Упражнение «Трубач»**

Исходное положение – Глубокий вдох, на выдохе произнести:

«Ту–ру–ру, бу–бу–бу! Подудим в свою трубу!»

#### **Упражнение «Жук»**

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль корпуса.

На вдохе руки раскрываются в сторону, затем закрывают на выдохе и скрещиваются на груди. В этот момент ребёнок говорит:

«ЖЖ–у», – сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжууу». Задача ребёнка как можно дольше протянуть звук.

### Упражнение «Подуем на плечо»

Исходное положение – стоя, руки на поясе, голова прямо – вдох, поворот головы – выдох.

«Подуем на плечо, (*Поворачиваем голову вправо, дуем на правое плечо*)

подуем на другое, (*Поворачиваем голову влево, дуем на левое плечо*)

На солнце горячо пекло дневной порою. (*Машем на себя руками*)

Подуем на живот, (*Опускаем голову вниз, дуем на живот*)

Ну, а теперь на облака, (*Поднимаем голову вверх, выдыхаем*)

и остановимся пока».

### Упражнение «Подуй на ладошку»

Исходное положение – стоя, руки опущены, голова прямо

«Я подую высоко, (*Поднимаем руки вверх, дуем*)

я подую низко, (*Опускаем руки, дуем*)

я подую далеко, (*Вытягиваем руки вперёд, дуем*)

я подую близко». (*Дуем в ладошки*)

### Упражнение на задерживание дыхания

Исходное положение – лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5–6 раз подряд.

### Упражнение на сгибание

Исходное положение – сидя, ноги согнуты и лежат в скрещенном положении. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.

#### Упражнение «Каша кипит»

Исходное положение – сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3 – 4 раза.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2**

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.**

Упражнение 1. Принять правильную осанку стоя у стены. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

Упражнение 2. Принять правильное положение у стены, затем отойти от стены на один – два шага, сохраняя правильную осанку.

Упражнение 3. Стоя у стены, принять правильное положение спины и подняться на полупальцы, удерживаясь в этом положении 3 – 4 секунды. Затем опуститься вниз, приняв исходное положение

Упражнение 4. Предыдущее упражнение, но без опоры на стену.

Упражнение 5. Приседания с сохранением прямого положения корпуса. Необходимо следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола.

### **УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ**

Упражнение 6. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде учителя на вдохе руки с веревкой поднять вверх, а правую или левую ногу отставить на носок назад, вернуться в исходное положение – выдох.

Упражнение 7. Исходное положение – то же, что и в предыдущем упражнении. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по два раза в каждую сторону). Следить за правильным положением спины.

Упражнение 8. Исходное положение – стоя, с прямым корпусом, руки опущены вниз. На счёт «раз-два» сделать наклон корпуса вперёд, руки выводятся перед собой и удерживаются. На счёт «три-четыре» вернуться в исходное положение.

Упражнение 9. Исходное положение – стоя, с прямым корпусом, руки находятсяверху с веревкой. На счет «раз-два» на вдохе наклониться вниз, положить веревку на пол – выдох, затем вернуться в исходное положение на счёт «три-четыре».

### **УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

Упражнение 10. Исходное положение – ноги вместе, палка внизу. На счет «раз» – левую или правую отвести назад и поставить ногу на носок, палка на вдохе поднимается вверх. На счет «два» производится выдох и возвращение в исходное положение

Упражнение 11. Исходное положение – палка кладётся на шею. На счет «раз-два» – палка отводится вверх и назад, на счёт «три-четыре» – вернуться в исходное положение Дыхание произвольное.

Упражнение 12. Исходное положение – держась за палку, поднимаем руки вверх. На счет «раз» на вдохе происходит медленный наклон назад. На счет «два» возвращаемся назад, выдох.

Упражнение 13. Исходное положение – стойка – ноги врозь, держимся за палку двумя руками, руки опущены вниз. На счет «раз-два» делаем наклон в правую сторону, стараясь удержать и не заваливать корпус вперёд, прогибаясь точно в бок. На счёт «три-четыре» возвращаемся в исходное положение. То же самое действие повторяем в левую сторону.

Упражнение 14. Исходное положение – стойка – ноги врозь, руки с палкой заведены за спину и опущены вниз. На счет «раз-два» делаем наклон вперед, руки остаются сзади и поднимаются вверх. Задача завести руки как можно дальше.

### **УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ГРУДНОМ КИФОЗЕ**

Упражнение 15. Исходное положение – руки перед грудью. На счёт «раз» происходит отведение с силой рук в стороны до сближения лопаток, счёт «два» – вернуться в исходное положение.

Упражнение 16. Основная стойка – руки раскрываются в стороны, затем происходят медленные напряженные повороты рук ладонями вперед–вверх–назад и обратно.

Упражнение 17. Сведение рук за спину: соединить кисти так, чтобы сначала левая рука находилась сверху, а правая снизу, и наоборот.

Упражнение 18. Из стойки на коленях, наклониться назад, касаясь руками пяток, затем поочерёдные наклоны вправо и влево, доставая правой или левой рукой пятку левой или правой ноги.

Упражнение 19. Исходное положение – сидя на пятках, поставить руки к плечам и в спокойном темпе произвести наклоны назад, прогибаясь в грудной части позвоночника.

Упражнение 20. Исходное положение – стойка на коленях – руки на поясе, сделать наклон назад, прогибаясь назад в грудной части позвоночника.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3**

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО АППАРАТА И РАЗВИТИЯ ВСЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

На счет «раз-два-три-четыре» наклонить голову вправо, почувствовав легкое растяжение в области мышц противоположной стороны шеи. Тоже самое повторить в другую сторону влево и в направлениях вперед и назад.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

На счет «раз –два-три-четыре» следует повернуть голову влево. Повторить в другую сторону.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя. Далее необходимо приседать, не отрывая от пола пяток, на счёт «раз» и на счёт «два» вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. Исходное положение – сидя, опираясь сзади на руки. Ноги поочерёдно сгибаются и разгибаются, напоминая движения при езде на велосипеде.

Упражнение 5. Исходное положение – стоя на коленях, носки разведены врозь, руки на поясе. На счет «раз-два» нужно сесть на пол между носками, а затем вернуться в исходное положение на счёт «три-четыре».

Упражнение 6. Исходное положение – лёжа на спине. Взявшись за голень руками, согнуть на счет «раз» правую ногу. С помощью рук выпрямить ногу на счет «два». На счет «три» – повторите сгибание ноги, вернуться в исходное положение на счет «4». То же самое сделать второй ногой.

Упражнение 7. Исходное положение – сидя. Стараясь коснуться грудью ног, наклониться вперед, образуя «складку» на счет «раз-два-три». Ноги при этом, не сгибать в коленях, руки вытянуть вперед и положить на ноги. Вернуться в исходное положение на счет «четыре».

Упражнение 8. Исходное положение – лежа на спине прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги на угол около 30 градусов, удерживать их на весу 5 – 7 секунд, вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, без напряжений.

Упражнение 9. Исходное положение – лежа на спине. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом, скрестить выпрямленные ноги в горизонтальной плоскости и выполнить упражнение «ножницы» – поочерёдное скрещивание правой и левой ног.

Упражнение 10. Исходное положение – лечь на живот. Приподнять поочередно правую и левую ноги, удерживая на весу по 5 секунд.

Упражнение 11. Исходное положение – лежа на животе, подбородок кладётся на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги, удерживая их вместе. Удерживать 5 секунд.

Упражнение 11. Исходное положение – лечь на живот. Имитировать руками плавание стилем «брасс».

Упражнение 12. Исходное положение – лёжа на животе. Руки взяты в замок и заведены за голову. На вдохе приподнять туловище над полом, удержав 5 секунд.

Упражнение 13. Исходное положение – лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой, удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же лежа на левом боку.

Упражнение 14. Исходное положение – лечь на правый бок. Приподнять обе прямые ноги, удерживая их на весу на 3 – 4 счета, медленно опустить их в исходное положение. То же на левом боку.

Упражнение 15. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, сделать вдох и медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в исходное положение.

Упражнение 16. Исходное положение – упор, стоя на коленях и руках. Поочередное поднятие прямых ног.

Упражнение 17. Исходное положение сидя, опереться сзади на руки. Насчет «раз» стопы сокращаются на себя, на счёт «два» вытягиваются, стараясь большим пальцем достать до пола. При этом необходимо следить за тем, чтобы ноги в коленях оставались прямыми.

Упражнение 18. Исходное положение – сидя, опереться сзади на руки. Правую ногу выпрямить и поднять на счет «раз». На счёт «два» вернуться в исходное положение. То же самое проделать с другой ногой, а затем повторить движение, добавив вращение стопой вовнутрь и наружу.



Упражнение 19. Исходное положение – стоя. На счёт «раз» поставить ногу перед собой на носок, согнув немного в колене. Необходимо подать пятку вперёд лёгким нажимом, для того, чтобы нагрузка равномерно распределилась на все пальцы стопы. На счёт «два» следует вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с другой ногой.

Упражнение 20. Исходное положение – стоя. Приподнимая носки, выполнить на счет «раз» перекаат на пятки. Руки поднять вперед. Опуская руки, перекаатиться на счет «два» с пяток на носки.

#### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 4** **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ**

Упражнение 1. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» – сесть вниз на носочки, удерживая равновесие, на счёт «два» выпрямиться, занять исходное положение, сохраняя прямое положение спины.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз-два-три-четыре» опуститься на носочки, сохраняя прямое положение корпуса, руки вперед. Постараться удержаться в таком положении максимальное количество времени, затем вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. Исходное положение – сидя на носочках, руки поставить на плечи. На четыре счёта выполнить круговые вращения локтями вперёд, и затем также на 4 счёта круговые движения локтями назад, по-прежнему сохраняя исходное положение.

## **УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ**

Упражнение 4. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.

Упражнение 5. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

Упражнение 6. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги и поймать мяч.

Упражнение 7. Из приседа бросить мяч вверх, прыжок вверх и поймать мяч.

Упражнение 8. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперёд и бросить мяч левой рукой о землю (пол), так, чтобы он пролетел над правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не отпуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросить мяч правой рукой.

Игра «Пройди, не ошибись». Дети сидят на скамье, на полу начерчена линия. Игра имеет несколько вариантов. В первом варианте каждый из играющих должен пройти вперёд по линии, ставя пятку к носку, впереди стоящей ноги. И обратно пройти по черте спиной назад, ставя носок к пятке. Во втором варианте играющий должен пройти по линии, перешагивая через положенные на пути предметы (большой мяч, коробка). Все упражнения проводятся сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Выигрывает тот, кто чётко проделал все упражнения с закрытыми глазами. При этом детей поддерживает преподаватель.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 5**

### **ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ, ПРОСТРАНСТВЕННОГО МЫШЛЕНИЯ, ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ.**

Игра на развитие внимания «Раз, два, раз, два...»

«Раз-два, раз-два – покачалась голова,  
Раз-два, раз-два – поворот вокруг себя,  
Раз-два, раз-два – вот и правая нога»

*(в конце предлагаются разные действия – левая нога, правая рука, левая рука т.д.)*

### Упражнение «Вот носик»

«Вот носик, вот ушки, вот щёчки, вот рот.

Вот ручка, вот ножка, вот грудь, вот живот.

Вот спинка, вот шейка, вот брови, вот лоб.

А вот и ладошка, и я по ней хлоп».

*(Дети касаются тех частей тела, о которых поётся в песенке)*

### Игра «Дождик»

*Ритмическая игра, можно играть сидя, можно изображать барабан. Дети барабаниют по коленям, меняя темп от медленного к умеренному, и быстрому, и обратно, чётко выстукивая ритм музыки.*

### Упражнение «Ритмическая минутка»

*Во время упражнения выполняются различные движения: хлопки, притопы шаги, прыжки и т.д. Учитель задаёт ритмический рисунок, а дети должны его повторить. Можно играть, передавая эстафету от одного ребёнка к другому. Музыкальное сопровождение различное по ритму и характеру.*

### Игра «Паровозик отъезжает»

«Паровозик отъезжая от вокзала не спешит,  
а потом быстрее едет машинист в рожок трубит.

А потом, потом, как птица, паровозик быстро мчится:

до, ре, ми, до, ре, ми, фа, ре, ми, фа, соль, ми, фа, ре, до».

Постепенно ход замедлит и совсем затормозит». *(Упражнение на ускорение–замедление, дети едут паровозиком, двигаясь, то с ускорением, то с замедлением темпа, в конце упражнения, останавливаются.)*

### Игра «Мышки»

«Мышки вылезли из норки, ищут, ищут хлеба корку,

А как корочку найдут, быстро зубками грызут:

Хрум – хрум – хрум – 4р.

Мы тихонько подойдём, и немного поскребём,

Ничего не слышит кот, сделаем наоборот.

Мы вокруг кота пойдём, громко топать мы начнём,  
Если шум услышит кот, сразу мышек он найдёт».

*(Из детей выбирают того, кто будет изображать кота. Кот садится в центр круга и «спит». Остальные дети идут по кругу, изображая мышек, «крадучись» проговаривают стихотворение и попутно выполняют движения – повороты вокруг себя, приседания, топают ногами и хлопают в ладоши в такт музыке. В конце игры кот «просыпается» и старается поймать мышек).*

#### Игра «Танцующее эхо»

*В ходе игры выбирается водящий, им может быть и преподаватель, который исполняет движение под заданную музыку. Дети по цепочке от одного к другому должны повторить это движение.*

#### Игра «Найди своё место»

*Дети запоминают нумерацию своего ряда, колонны, а также своё место в кругу, квадрате или других рисунках. Звучит музыка, все передвигаются по залу в разных направлениях и когда музыка останавливается, преподаватель называет фигуру – задача детей найти своё место.*

#### Игра «У жирафа пятна»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках.

*(Это упражнение предлагается в различных вариациях. Дети прикасаются ладошками к различным частям тела, изображая то пятнышки, то складочки, то полоски – всё зависит от того, о каком животном говорится).*

#### Упражнение «Цветы растут и увядают»

Упражнение развивает способность к образному перевоплощению: процесс перевоплощения (переход из одного состояния в другое).

*Детей собирают в круг:*

«На лужайке поутру, мы затеяли игру:

Ты – ромашка, я – вьюнок, становись в наш веноч.

Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире».

Разминка: (пальчиковая игра)

«Наши алые цветки раскрывают лепестки.

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головками кивают, тихо засыпают» (*изобразить как распускается цветок*).

## **"ЛАБОРАТОРИЯ РАДОСТИ"**

**(система творческих заданий)**

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой, уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление.

### **1. Упражнения на доверие и релаксацию.**

В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие друг к другу, становятся спокойнее и внимательнее.

- Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить.

За его спиной 4-5 человек ловят падающего. Задача падающего назад, довериться себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

*Методический комментарий: это упражнение можно использовать не только для развития доверия, но и как тест на доверие. По наблюдениям,*

*дети, малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера, падают, не раздумывая.*

- Дети лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.

Задание 1. Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2. Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3. Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

*Методический комментарий: умение расслабляться поможет в последствии снять физические зажимы на сцене. А последнее задание, как правило, вызывает бурю эмоций. Можно дать возможность детям по очереди понаблюдать за фантазией друзей.*

- Дети делятся на пары.

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя бесформенной массой для поделок. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

*Методический комментарий: помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, детей присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать: в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.*

Задание 2. И.П. то же. Теперь стоящий, отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь

почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

*Методический комментарий:* если лежащему удастся хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

Задание 3. Можно усложнить предыдущее задание. Стоящий будет пытаться медленно и аккуратно перемещать в пространстве разные части тела лежащего на полу ребенка, а тот, кто лежит, максимально расслабляется и не препятствует партнеру.

*Методический комментарий:* при выполнении этого упражнения со стороны педагога требуется повышенное внимание, так как любое применение усилия со стороны стоящего ребенка может привести к травме лежащего. Упражнение позволяет применить первый опыт партнеринга учащимися, непременной составляющей современного джазового танца.

- Дети сидят на полу в свободной удобной позе.

Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Упражнение повторить 7-8 раз.

*Методический комментарий:* при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит, впоследствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

- Дети стоят по не выворотной II позиции ног, свободно, руки опущены вниз. Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вперед-вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Происходит релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа джаз-модерн танца: roll down, roll up.

## 2. Психофизический тренинг на снятие эмоциональной закрепощенности.

*Методический комментарий:* В качестве эксперимента на занятиях вводился тренинг, который был проработан на основе психофизического тренинга актерского мастерства, разработанного на кафедре Московского института культуры и искусств педагогом Клубковым Сергеем Вячеславовичем. Тренинг содержит элементы системы Станиславского, и был адаптирован к применению в детских творческих коллективах. В результате занятий снимается страх перед сценической площадкой, раскрывается внутренний мир, рушатся стереотипы, штампы, формируется индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося.

## 3. Упражнение на развитие сценического внимания.

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении возможны варианты: промахнуться в хлопке, имитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь можно представить, что всех участвующих связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку дети замирают в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаясь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, так как образ появляется спонтанно.

## 4. Упражнение на развитие творческой свободы.

Задание 1. Перед каждым ребенком как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку дети начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуют картины раскрытой ладошкой, показывая и процесс макания ладошки в краску.



Задание 2. Повторяет первое упражнение, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа на полу, сидя на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полупальцы, включая прыжок.

Задание 3. "Популярный исполнитель". Ребенок под фонограмму имитирует исполнение любимого артиста, характерные движения, мимику.

Дети помогают "солисту", изображая оркестр, ансамбль, подтанцовку.

*Методический комментарий: Задание требует предварительной подготовки. Важно согласовать заранее музыкальный материал с "солистом", его продолжительность, необходимый инвентарь. Такой мини-театр способствует под "маской звезды" формированию собственного стиля передачи эмоций. На реальном примере дает первоначальные навыки работы над сценическим образом.*

## 5. Упражнения на работу в пространстве.

Задание 1. Воспитанники начинают двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5-ая – обычный шаг, 0-остановка. Ходят на разных скоростях.

Задание 2. Ребята ходят, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу и т. Д.

*Методический комментарий: Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться.*

## 6. Упражнения на взаимодействие.

Задание 1. Ребята разбиваются на группы 3-5 человек и, долго не думая, пытаются изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа, и т.п.

Задание 2. В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр». Дети делятся на две большие группы. В каждой группе распределяются, кто на какой счет делает движение: на «раз»- выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце можно наблюдать, какой стоп-кадр получился, какое взаимодействие получилось и как ребята друг друга понимают.

## 7. Упражнения на развитие мышц лица.

Задание 1. Смотря в маленькое зеркальце детям предлагается соорудить всевозможные рожицы, делать это до тех пор, пока не устанут мышцы лица.

Задание 2. Убрать зеркальце и соорудить рожицы своим товарищам и при этом не рассмеяться.

Задание 3. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "А".

Задание 4. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "О".

Задание 5. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "У".

Задание 6. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "Ы".

Задание 7. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "О".

Задание 8. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "Ы".

Задание 9. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "Ы".

Задание 10. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "О".

*Методический комментарий: Все упражнения желательно делать, смотря в зеркало для того, чтобы физически увидеть и прочувствовать работу мышц лица, особенно, когда работаем с чередованием "У" и "О". Все буквы проговаривать звуком, проговаривать надо вслух и громко.*

*Все упражнения делаются до тех пор, пока не устанут мышцы лица. Когда держим букву "А", не обязательно очень широко раскрывать рот, так можно от усердия вывихнуть челюсть, своеобразная техника безопасности.*

В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками.

Танцуя одну из постановок, дети держат звук "А" от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатывается со звуком "О", следующий со звуком "У", далее со звуком "Ы".

Впоследствии, можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: улыбка, удивление, испуг, плач, злость.

*Методический комментарий: Важно, чтобы дети держали звук или маску на протяжении всей танцевальной комбинации или номера, чтобы уставали мышцы лица. Детям этот процесс очень интересен, все проходит довольно весело. Кто-то не выдерживает и начинает смеяться. Со временем включается механизм ассоциаций. В процессе выступления на сцене, они вспоминают этот веселый момент на уроке, маску, которая у них ассоциируется именно с этим танцевальным номером, естественно передавая те или иные эмоции. Занятия по развитию мышц лица обогащают исполнительское мастерство детей, мышцы лица становятся более свободными, улыбка естественной.*

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ.

<p><b>Танец «Уточки».</b></p> <p>1. Мы уточки, мы уточки Мы топаем по улочке, Идём себе вразвалочку, И крякаем считалочку:</p> <p><u>Припев:</u></p> <p>Кря-кря-кря, кря-кря-кря</p> <p>Что нам реки, что моря Раз, два, три, четыре, пять Нас водой не испугать.</p> <p>2. В воде не страшно уточкам Ни капельки, ничуточки, Нырять наши носики, Как храбрые матросики.</p> <p><u>Припев:</u></p> <p>3. Погрелись мы на солнышке И посушили перышки, Почистили мы носики И распушили хвостики.</p> <p><u>Припев:</u></p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i></p> <p><i>Дети идут по кругу, друг за другом вперевалочку, руки опущены вниз, кисти сокращены – «крылышки».</i></p> <p><i>В конце куплета останавливаются и разворачиваются в круг лицом.</i></p> <p><i>«клювики», «крылышки» (движения как в танце маленьких утят)</i></p> <p><i>Удивлённо поднимают плечи.</i></p> <p><i>Указательным пальцем считают, машут головой «нет».</i></p> <p><i>Руки на поясе, поочерёдно ставят ногу в сторону на каблук (правую, левую), «плывут», «разгребая воду» перед собой.</i></p> <p><i>Движения припева повторяются.</i></p> <p><i>Приседают с поворотом корпуса, движения кистями рук, наклоняются вперёд, «чистят клювик», отряхивают хвостик.</i></p> <p><i>Движения припева повторяются.</i></p>
---	---

<p><b>Танец «Весёлые лягушата»</b></p> <p>1. Ты песенку послушай, как в тине в тишине, жила была лягушка, с гитарой на спине. Хотя она умела играть не лучше всех, но песенка имела всегда большой успех.</p> <p><u>Припев:</u></p> <p>Ква- ква, простая песенка Ква- ква, всем очень нравится Любит недаром песенку, хор смешных весёлых лягушат.</p> <p>2. Вода как из ушата, льёт дождик проливной. Пропляшут лягушата на кочках день – деньской, и жёлтые кувшинки на озере растут и с песенкой – смешинкой, там лилии цветут.</p> <p><u>Припев.</u></p> <p>3. У песенки хорошей немало есть друзей, похлопаем в ладоши и спляшем веселей. Зелёная опушка, зелёная трава, придумала лягушка весёлые слова.</p> <p><u>Припев.</u></p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i></p> <p><i>Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.</i></p> <p><i>Дети сидят на полу скрестив ноги, руки согнуты в локтях - раскрытые ладошки, качаются из стороны в сторону.</i></p> <p><i>Поочередно поднимают вверх руки, ладони развёрнуты к зрителю, пальцы сильно разжаты, поочередно возвращают руки в исх. положение.</i></p> <p><i>Дети встают, начинают кружиться вокруг себя. Делают подскоки, или прыжки на месте.</i></p> <p><i>Подпрыгивают на месте поднимая поочередно ноги с согнутым коленом.</i></p> <p><i>Поворачиваются в пары и хлопают друг другу в ладоши, хлопают себе по коленям. Исполняют подскоки в парах, соединившись правыми руками.</i></p>
--	--

<p><b>Танец «Матрёшки»</b></p> <p>1. В лавке на прилавке Матрёшечки стоят, Увлекает, завлекает Затейливый наряд. Сарафаны расписные, Щёки зорькою горят, Матрёшки, как живые Шлют улыбки всем подряд.</p> <p><b>Припев:</b></p> <p>Люба, Надя, Груша, Марина, Вера, Ксюша, Дуняша, Катя, Зина, Наташа, Таня, Нина, Впереди стоят большие, Так и крошечки Русские матрёшечки.</p> <p>2. Все вокруг довольны, Покупкам нет цены, Покупатели, как дети В матрёшек влюблены. А матрёшки и по кругу, И шеренгами стоят, Похожи друг на друга, Будто все они родня.</p> <p><b>Припев.</b></p> <p>3. Объедет пол России, Плывёт за океан, Наша русская матрёшка, Весёлый сарафан. И теперь диктует моды, Симпатичный сувенир, Матрёшек хороводы, Покорили целый мир.</p> <p><b>Припев.</b></p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i></p> <p><i>Девочки выходят с двух сторон очень мелкими шагами, голова повёрнута на зрителей.</i></p> <p><i>Исполняют «до-за-до» по парам. Перестраиваются в колонну, друг за другом.</i></p> <p><i>Раскрывая руки через верх, поочерёдно делают поворот и продвигаясь вперёд, расходятся из колонны.</i></p> <p><i>Движутся по маленьким кружочкам, мелкими переборами. Описывают круг вокруг себя, Перестраиваются в большой круг.</i></p> <p><i>Исполняют «ручеек». Перестраиваются на колонны, делают боковое «до-за-до», на полупальцах.</i></p> <p><i>Стоят по двое, боковые шаги с выносом ноги на каблук (одна проходит позади другой), и обратно. Ворота в паре, повороты под рукой, поочерёдно.</i></p>
---	--

### **Танец «Мы едем в далёкие края»**

Мы едем, едем, едем  
В далёкие края,  
Хорошие соседи,  
Счастливые друзья!  
Нам весело живётся,  
Мы песенки поём,  
И в песенке поётся,  
О том, как мы живём!  
Когда живётся дружно,  
Что может лучше быть!  
И ссориться не нужно,  
И можно всех любить!  
Ты в дальнюю дорогу,  
Бери с собой друзей:  
Они тебе помогут,  
И с ними веселей.  
Мы ехали, мы пели,  
И с песенкой смешной,  
Все вместе, как сумели,  
Приехали домой.

*Свободная пластическая композиция, движения по тексту, в соответствии с задумкой хореографа.*

*Дети становятся в фигуру «паровозик» и двигаются по залу, машут то одной рукой, то – другой.*

*Дети разворачиваются друг к другу, сохраняя фигуру «паровозик» и хлопают друг другу в ладоши.*

*Грозят друг другу пальцем, затем обнимаются.*

*Снова становятся в фигуру «паровозик» и продолжают движение по кругу.*

<p><b>Танец «Два весёлых гуся»</b>  Жили у бабуси, два весёлых гуся  Один – серый, другой – белый  Два весёлых гуся – 2р.  Мыли гуся лапки, в луже у канавки  Один – серый, другой – белый  Спрятались в канавке – 2р.  Ой, кричит бабуся:  «Ой, пропали гуся!»  Один – серый, другой – белый  «Гуся, мои гуся!» – 2р.  Выходили гуся, кланялись бабуся!  Один – серый, другой – белый  Кланялись бабуся! – 2р.  <b>Танец «Мы танцуем буги-вуги»</b>  Ножку правую вперёд,  а потом её назад,  А потом опять вперёд,  и немножко потрясём,  Это очень модный танец,  этот танец иностранец  Мы в ладоши – хлоп,  и ногами – топ.  Кружиться в танце,  любим все мы - хлоп, хлоп  Кружиться в танце,  любим все мы - хлоп, хлоп  В ладоши хлопать, прыгать,  ножками стучать.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i>  Шагают, покачиваясь из стороны в сторону, поочередно приседают, «отряхивают хвостики».  Выставляют ногу на носок, обратно.  Поочередно приседают, «отряхивают хвостики», приседают на корточки.  Качают головой.  Руки открывают, закрывают на пояс.  поочередно приседают, «отряхивают хвостики». Шаги вперёд, поклон.  Руки открывают, закрывают на пояс.  поочередно приседают, «отряхивают хвостики», кланяются.  <b>(см. музыкальный трек на CD)</b>  Правую ногу поставить вперёд на пятку,  затем на носок назад, покачать ногой.  Танцуют «твист».  Хлопают в ладоши-4 р., топают -4р.  Водят хоровод за руки, остановка,  2 хлопка  То же в другую сторону.  Прыжки вокруг себя с хлопками в ладоши.</p>
--	---



<p><b>Танец «Дружные гномики»</b></p> <p>1. Есть на свете гномики, Гномики, гномики Строят они домики, Домики, домики Под землёй они живут И танцуют, и поют Сочиняют сказки нам И своим друзьям.</p> <p><u>Припев:</u></p> <p>Гномики, гномики, Маленькие гномики Приходите в мой дом, Я – ваш добрый гном.</p> <p>2. Нарядилась гномиком, Гномиком, гномиком, Жду, сижу за столиком, Столиком, столиком. Я надену колпачок, Запоёт в печи сверчок, И придут ко мне друзья, И скажу им я.</p> <p><u>Припев.</u></p> <p>3. Где же, где же гномики, Гномики, гномики Я накрыла столики В домике, в домике. Угощу я их печеньем И малиновым вареньем, Чаем майским напою, Песенку спою.</p>	<p><i>(см. музыкальный трек на CD)</i></p> <p><i>Поочерёдно ставят ногу на пятку</i></p> <p><i>Кулачком бьют о кулачок, сверху.</i></p> <p><i>Присесть, встать, покачивая головой Наклониться вперёд, открыть руки в стороны.</i></p> <p><i>По 2 приставных шага в обе стороны Хлопки вверх-вниз (тарелочки)</i></p> <p><i>Правую ногу выносят в сторону на пятку, 2 наклона головы в стороны. Бегут по кругу. Сбегаются в центр круга, шепчутся. Разбегаются из круга и бегут на свои места, по линиям.</i></p> <p><i>Наклоняются вперёд, открывают руки в стороны. Повторить движения припева. Ищут по сторонам, наклоняясь в такт музыки. Руки сложить перед собой, одна на другую. Открывают поочерёдно руки в стороны (правую, левую) Поворот на носочках, наклон вперёд, руки в стороны.</i></p>
---	--

**Танец «Собачья полька»**

Шарик Жучку взял за ручку,  
Стали польку танцевать.  
А барбосик, чёрный носик,  
Стал на дудочке играть.  
Ду-ду-ду, гав-гав-гав,  
Ду-ду-ду-ду, гав-гав-гав – 2 р.  
Даже кошки хохотали,  
Как собачки танцевали,  
Все столпились у дверей  
и забыли про мышей.  
Хи-хи-хи-ха-ха-ха,  
Хи-хи-хи-хи-ха-ха-ха – 2р.

**Упр. «Карусели»**

Мы на карусели сели,  
Завертелись карусели.  
Пересели на качели,  
Вверх летели, вниз летели!  
А теперь с тобой вдвоём  
Мы на лодочке плывём.  
Ветер по морю гуляет,  
ветер лодочку качает.  
Вёсла в руки мы берём  
Быстро к берегу гребём.  
К берегу пристала лодка,  
Мы на берег прыгнем ловко.  
И поскачем по лужайке,  
Будто зайки, будто зайки.  
Сядем тихо за пенёк,  
Поищи-ка нас, дружок!

*Муз. «У попа была собака»,  
Встать в пары лицом друг к другу,  
поочерёдно подать руки, галоп по кругу  
Поворот в паре подскоками, руки  
лодочкой, развернуться в круг лицом.  
«Играем на дудочке».*

*Подскоки в круг из круга, через одного.*

*Повороты подскоками, взять друг  
друга под руку, закончить в круг  
лицом.  
Смеются, держатся за живот.*

*Дети кружатся в парах, за руки.*

*Приседают поочередно, один  
приседает, другой – встаёт.  
Повороты «лодочкой».*

*Руки «лодочкой», покачивают руками.*

*Приседают вниз, гребут «вёслами».*

*Прыгают на месте.  
Скачут по залу.*

*Приседают,  
прячут лицо в ладошки.*

<p><b>Танец «Пряничный домик»</b></p> <p><b>1.</b> Там, где кукарекал спозаранку Звонкий леденцовый петушок, Выглянул из леса на полянку Самый небывалый теремок.</p> <p><b>Припев:</b></p> <p>В пряничном домике, домике, домике Пряничные гномики, жили-поживали В пряничном домике, домике, домике Пряничные гномики пряники жевали.</p> <p><b>2.</b> Гномики работать обожали, Пряники сажали круглый год, С вёдрами гуськом маршировали, Мёдом поливали огород!</p> <p><b>Припев.</b></p> <p><b>3.</b> В гости шли по прянично тропинке Пряничный павлин, и даже слон, Песенки кружились на пластинке, и плясал вприсядку граммофон.</p> <p><b>Припев.</b></p>	<p><b>(см. музыкальный трек на CD)</b></p> <p><i>Дети маршируют на месте, руки согнуты в локтях. Поворот вокруг себя, этим же шагом. Поднять ногу, согнутую в колене, поставить на каблук сторону, то же с др.ноги, хлопки сверху-вниз, шаги на месте. Те же движения. «Копают лопатой»,  Маршируют, поворачиваясь по точкам зала.  Шагают по кругам, перестраиваются в линию, изображают павлина, слона. Делают неглубокую присядку. Движения припева повторяются.</i></p>
---	---